



# Filet de cabillaud et grenailles aux fines herbes

Accompagnés d'une salade rafraîchissante



Grenailles



Laitue \*



Radis \*



Câpres \*



Ciboulette, aneth et persil plat frais \*



Filet de cabillaud \*

Total pour 2 personnes :  
35 min.

Facile

Consommer dans  
les 3 jours

Avec son goût délicat, le cabillaud se marie parfaitement avec toutes sortes d'ingrédients. Aujourd'hui, vous allez l'accompagner de grenailles assaisonnées avec différentes herbes : aneth, ciboulette et persil. Le fait de les mélanger à du beurre chaud les rend d'autant plus savoureuses, tandis que les câpres apportent une touche à la fois salée et acide.

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle, saladier et casserole.

Recette de **filet de cabillaud et grenailles aux fines herbes** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES GRENAILLES

Lavez les **grenailles**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



### 2 COUPER

Pendant ce temps, émincez la **laitue**. Retirez les fanes des **radis**, puis coupez-les en fines rondelles. Ciselez la **ciboulette**, l'**aneth** et le **persil plat frais**.



### 3 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, battez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin rouge, la moutarde, le miel ainsi que du sel et du poivre pour préparer la vinaigrette. Ajoutez la **laitue** et les rondelles de **radis**. Mélangez bien.



### 4 FAIRE FONDRE LE BEURRE

Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans la casserole à feu doux. Hors du feu, mélangez-le aux **câpres** et aux **fines herbes**, puis salez et poivrez. Versez le mélange sur les **grenailles** et mélangez.



### 5 CUIRE LE CABILLAUD

Faites chauffer le reste du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **cabillaud** 1 à 2 minutes par côté. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez le **filet de cabillaud**, accompagnez-le des **grenailles** et de la **salade**.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Laitue (cœur) *	½	1	1½	2	2½	3
Radis (pc) *	7	14	21	28	35	42
Ciboulette, aneth et persil plat frais (g) *	7½	15	22½	30	37½	45
Câpres (g) *	15	30	45	60	75	90
Filet de cabillaud (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin rouge (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2699 / 645	441 / 105
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	17,2	2,8
Glucides (g)	53	9
Dont sucres (g)	6,3	1,0
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,3	0,2

### ALLERGÈNES

4) Poisson

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

